



ЭМИЙН ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ

Иргэдэд зориулсан гарын авлага

Гарчиг

- Өмнөх үг.....1
- Эмийн зохистой хэрэглээ яагаад чухал
вэ?.....2
 - Эмийн гаж нөлөө2
 - Урьдчилан сэргийлэх.....3
- Эрүүл зөв хооллох зөвлөмж.....4
- Эмийг зөв сонгох.....8
- Эмийн зөв хэрэглээ.....10
 - Эмийг яаж зөв сонгох вэ?.....10
 - Эмийг зөв хэрэглэхийн тулд.....10
 - Жирэмсэн эхийн эмийн
хэрэглээний талаар.....11
 - Антибиотикийн талаарх
мэдээлэл.....14
- Гэрийн эмийн санг цэвэрлэж, цэгцэлж
хэвшье.....20
- Шинэ корона вирус халдварт өвчний эргэн
тойронд.....28

Өмнөх үг

Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвөөс жил бүр ард иргэддээ зориулж гаргадаг “Эмийн зохистой хэрэглээ”-ний талаар гарын авлагаа гаргаж байгаад таатай байна.

Та бүхний эмийн талаарх мэдлэг хандлагад нэмэр болж амьдралын зөв дадал болгон хэвшүүлэхэд жоохон ч гэсэн хувь нэмэр болох байх гэж найдаж байна.

**Эрүүл мэндийн хөгжлийн төвийн Эм,
эмнэлэгийн тоног төхөөрөмжийн албаны
хамт олноос**

ЭМИЙН ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ ЯАГААД ЧУХАЛ ВЭ?



ЭМИЙН ГАЖ НӨЛӨӨ нь эрүүл мэндийн тогтолцоон дахь хөдөлмөрийн чадвар алдалт болон үхлийн тэргүүлэх шалтгаануудын нэг юм. Америкий нэгдсэн улсын эмийн

институтын мэдээлснээр эмчилгээний алдаанаас болж жил бүр **44,000 - 98,000** хүн амь насаа алддаг байна. Эдгээрийн **7000** орчим нь эмийн гаж нөлөөтэй шууд холбоотой байна.

Зөвхөн эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэгчдэд хийгдсэн зарим нэг судалгаанд уг тоо илүү ч өндөр байжээ. Уг судалгаануудад нийт эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлэгчдийн **6,7%**-д нь эмийн гаж нөлөө илэрч үхлийн хувь **0,32%** байдаг гэж дурьдсан байна.

ЯАГААД эмийн гаж нөлөө ихээр илэрч байна вэ?

- Эмийг ихээр хэрэглэх, олон эмийг нэг дор хэрэглэх явдал
- Их жор бичих явдал

УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Эрүүл амьдралын зөв дадалд суралцах нь өнөөгийн нийгэмд тулгамдаж буй томоохон асуудлуудын нэг билээ. Эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг хүчин зүйлийг 100 хувь гэж үзвэл хувь хүний амьдралын буруу хэвшил, зан үйлээс 55-60% нь шалтгаалдаг болохыг Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага тогтоосон байдаг. Хэрэв бид амьдралын буруу хэвшлээ өөрчилж чадвал олон өвчнөөс сэргийлж чадахаас гадна стрессгүй аз жаргалтай амьдрах болно.



ЭРҮҮЛ ЗӨВ ХООЛЛОХ ЗӨВЛӨМЖ



1. Олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн, түүний дотор ургамлын гаралтай бүтээгдхүүнийг давамгайлан хэрэглэх
2. Хэрэглэж байгаа хоол хүнсний ихэнх хэсэг нь цардууллаг байхаас гадна эслэг агуулсан байх хэрэгтэй.
3. Төрөл бүрийн жимс, жимсгэнэ, хүнсний ногоог илүү их хэрэглэх
4. Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн, загасны мах, ногоон өнгийн навчит ургамал зэрэг кальц ихээр агуулдаг бүтээгдхүүнийг түлхүү хэрэглэх
5. Өөх тос, сахарын хэрэглээг хязгаарлах
6. Давсыг бага хэрэглэх
7. Ус ихээр хэрэглэх
8. Өглөөний цайгаа заавал уух

ХООЛ ТЭЖЭЭЛИЙН БҮТЭЦ

Та эрүүл урт наслахыг хүсвэл хоолоо ингэж сонгож байгаарай

Цардуул, эслэг, гурилан бүтээгдэхүүн



Хүнсний ногоо, жимс

Мах, махан бүтээгдэхүүн

Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

Амттан



Дэлхийн хүн амын өвчлөл болон нас баралтын томоохон шалтгаан бол хөдөлгөөний дутагдал юм. Хөдөлгөөн олон хэлбэртэй. Жишээлбэл аэроик дасагл хөдөлгөөн хийвэл биед хуримтлуулсан өөх тосыг ихээр задалж, цусны сахарын хэмжээг бууруулах, зүрхэнд судасжилт шинээр үүсгэн судасны уян чанарыг сайжруулан цус харвалтаас сэргийлнэ. Өдөрт 30 минутаас доошгүй дасгал хөдөлгөөн хийхэд артерийн даралтыг багасгаж, оюун ухааны ажиллах чадвар, биеийн эсэргүүцэл, ясны бэхжилтийг сайжруулан гоо сайхан, залуу байдлаа хэвээр хадгалж баяр баясалтай байх болно.



Гэр бүлээрээ хамтдаа ууланд гарах, дугуй унах, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөг тоглох зэрэг хамтдаа хичээллэж болох спортын аль нэг төрлийг сонгон хичээллэж эрүүл амьдралын зөв дадлыг гэр бүлдээ бий болгоорой.

Ингэснээр гэр бүлийн тань уур амьсгалыг илүү халуун дулаан болгож, тогтмол гаргаад байдаггүй цагийг гэр бүлтэйгээ хамтдаа өнгөрөөхөд дөхөм болох болно.

ЭМИЙГ ЗӨВ СОНГОХ

Эм гэж юу вэ?

“Эм” гэж хүний болон мал, амьтны өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, өвчнийг оношлох, эмчлэх, дархлаажуулах зориулалттай, үйлчлэл нь эм судлал, эмнэлзүйн сорилт туршилтаар нотлогдсон, нийлэг буюу амьтан, ургамал, эрдсийн гаралтай бодисыг тодорхой хэлбэрт оруулсан, зохих тун, хэмжээгээр хэрэглэдэг бэлдмэлийг хэлдэг.

Эмийн зохистой хэрэглээнд эмийг тухайн өвчин болон хувь хүний онцлогт тохируулан сонгон авах, тун хэмжээг сайтар нарийн тооцоолон хэрэглэх, эм хэрэглэх арга хийгээд эмийн хэлбэрийг оновчтой сонгох, сонгож авсан эмээ зааврын дагуу зүй зохистой хэрэглэх, хэрэглэж буй эмүүд өөр хоорондоо тохиромжтой байх, хоол унд,

дэглэмийг эм хэрэглээтэйгээ хэрхэн уялдуулах, эмчилгээний үр дүнг үнэн зөв тооцож дараагийн арга хэмжээг зөвөөр тооцоолон шийдэх зэрэг олон асуудлууд хамаарагдана.

Эм гэдэг нь аливаа өвчнийг эмчлэх зорилгоор тодорхой тун хэмжээгээр хэрэглэдэг онцгой бүтээгдэхүүн. **Эмийг зөв сонгож зөв хэрэглэж байж л хүссэн үр дүндээ хүрч чадна.**

Эмийн зохистой хэрэглээ гэж юу вэ?

Эмийн зохистой хэрэглээ гэдэг нь тухайн хүний нас, биеийн онцлог, өвчинд тохирох эмийг зохих тун хэмжээгээр тодорхой хугацаагаар хэрэглэхийг хэлдэг.

Эмийг шаардлагатай тохиолдолд эмч, эм зүйчийн заавар, зөвлөмжийн дагуу зөв хэрэглэх шаардлагтай.



Эмийг зохистой хэрэглэхийн тулд та эмийн талаар тодорхой мэдлэгтэй байх нь чухал.

Дараах зүйлийг ЭМЧЭЭСЭЭ заавал тодруулан асууж байх:

- Эм ямар үйлдэлтэй
- Эм хэрэглэхэд биед ямар өөрчлөлт гарч болох?
- Ямар гаж нөлөө гарч болох ?

- Эм уух хугацаанд юуг анхаарах? (тодорхой нэг хоол хүнс, шингэнийг хэрэглээнээсээ түр хугацаагаар хасах



шаардлагатай юу, бусад эмийг хэрэглэхээ болих уу, машин барьж болох уу г.м.)

- Эмийг хэдий хугацаагаар уух?

Эмийг зөв хэрэглэх

Эмийг яаж зөв сонгох вэ?

Аливаа өвчний үед эмчид хандан эмчийн зөвлөсөн эмийг сонгон хэрэглэх нь зүйтэй. Учир нь эмч таньд тохирох эмийг сонгон, ямар тунгаар хэдэн удаа, хэдэн хоногийн турш, яаж хэрэглэхийг заан жор бичиж өгнө.



Хэрвээ жоргүйгээр олгодог эмийг өөрөө сонгон хэрэглэх бол тухайн эмийн **хэрэглэх заавартай сайтар танилцаж мэдээлэл авсаны дараа сонгон хэрэглээрэй.**

Эмийг зөв хэрэглэхийн тулд:

Эмийг өөрийн дураар биш эмчийн заавраар сонгож хэрэглэх.

Эмийг хэрэглэхийн өмнө тухайн эмийн эмчилгээний үйлдэл, үндсэн үйлчлэгч бодис, хэрэглэх заалт, гаж нөлөө, хориглох заалт, өдөрт хэдэн удаа, хэд хоног, ямар тунгаар хэрэглэх талаар тодорхой мэдээлэл авсны дараа хэрэглэх.

Эмийг тохирох тунгаар, хэрэглэх цагийг нарийн баримтлан, зөвлөсөн хоногийн турш зөв хэрэглэх.

Хэт олон эмийг нэг дор хэрэглэхгүй байх, зөвхөн шаардлагатай цөөн эм хэрэглэх.

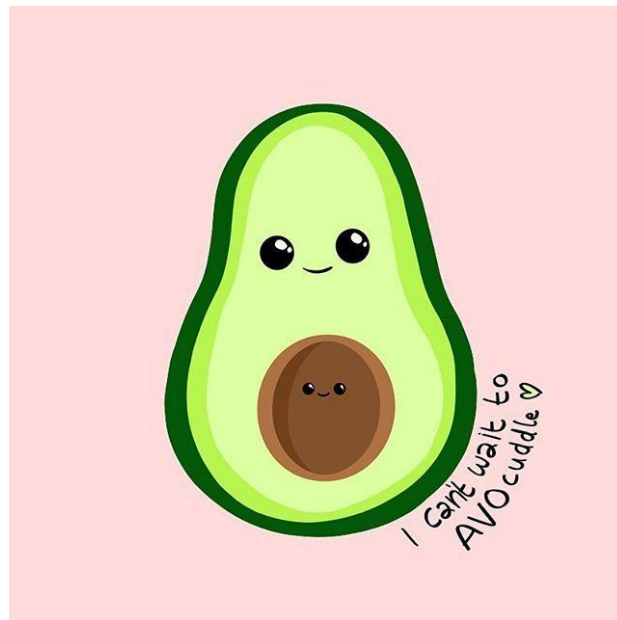
Хүүхдэд эм хэрэглэхдээ зөвхөн эмчийн зааврыг баримтлан хэрэглэх.



Эмийг хэрэглэх явцад ямар нэг гаж нөлөө илэрвэл эмчдээ даруй мэдэгдээрэй.

Элэг бөөрний өвчний үед тунг нарийн тохируулах шаардлагатай байдаг тул заавал эмчид үзүүлж зөвлөгөө аваарай.

Эмийг жирэмсэн үед, ялангуяа эхний 3 сард эмийг аль болох хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй. Хэрэв шаардлагатай бол эмчийн заавраар хэрэглэх.



Жирэмсэн үед эм сөргөөр нөлөөлөх нь Жирэмсэн үед эм хэрэглэх нь хамгийн түвэгтэй, хариуцлагатай асуудлын нэг юм.

Учир нь жирэмсэн үед эхийн хэрэглэсэн эм эхэсээр дамжин урагт хүрч төрөл бүрийн сөрөг нөлөө үзүүлж болно.

Эм урагт хэрхэн нөлөөлөх нь жирэмсний хугацаанаас хамаардаг.

- Эхний 17 хоногт үр хөврөл хөнөөгдөх буюу хортой нөлөө үзүүлдэг.
- Үр хөврөл түүний эрхтэний хөгжлийн үед (18-55 хоногт) аль нэгэн эрхтэн системийн гаж хөгжил үүсч болно.
- Ургийн өсөлт хөгжлийн үе буюу 56 хоногоос хойших үед эмийн нөлөөгөөр ургийн хөгжил саатах, эрхтэн системийн үйл ажиллагааны эмгэгүүд үүсч болно.
- Төрөхийн өмнөх 1 сар орчмын үе буюу жирэмсний сүүлийн сард хэрэглэсэн эм эхийн төрөх үйл ажиллагаанд сөргөөр нөлөөлж болохын зэрэгцээ төрсний дараа

нярайн гадаад орчинд дасан зохицох чадварт муу нөлөө үзүүлдэг.

Жирэмсэн үед эмийг хэрэглэх зайлшгүй шаардлага гарвал эмчээс зөвлөгөө авч, хориглох заалт бий эсэхийг тодорхой мэдсэний дараа хэрэглэх нь зүйтэй.

Жирэмсэн эх:

- Жирэмсний эхний 3 сард аль болох эм хэрэглэхгүй байх.
- Ургийн хөгжилд эм муугаар нөлөөлөхгүй үед, эмчийн заалтаар эмийг хэрэглэх.
- Урагт хэрхэн нөлөөлөх нь тодорхойгүй, шинэ эмийг жирэмсэн үед хэрэглэхгүй байх.
- Эмийг аль болох эмчилгээний бага тунгаар хэрэглэх зарчмыг

баримталбал та болон таны үр хүүхдийн эрүүл мэндэд ашигтай.

Жирэмсэн үед сөрөг нөлөө үзүүлдэг нь илэрхий болсон эмийг урагт нөлөөлөх байдлаар нь:

Хүчтэй, дунд, бага сөрөг нөлөөтэй гэж ангилдаг.

Жирэмсэн үед хүчтэй сөрөг нөлөө үзүүлэх (ургийн хөгжлийг зогсоох, зулбуулах, амьгүй ураг төрүүлэх г.м) эм:

- **Цитостатикууд:** метотрексат, циклофосфамид, винкристин, фторурацил гэх мэт
- **Мөөгөнцөрийн ба хавдрын эсрэг нөлөөт антибиотикүүд:** актиномицин, рубомицин г.м
- **Иммунодепрессантууд:** азатиопирин г.м

Жирэмсэн үед дунд зэрэг сөрөг нөлөө үзүүлэх (ургийн гаж болон дутуу хөгжил г.м) эм:

- Зарим антибиотик: аминогликозидын ба тетрациклиний бүлэг (Хлорамфеникол, гентамицин, стрептомицин, тетрациклин, доксациклин г.м)
- Хими заслын зарим эм: аминохинолоны уламжлалын болон хининий бэлдмэл (ципрофлоксацин, офлаксацин, делагил г.м)
- Таталдаа намдаах зарим эм: дифенин (Phenyton), финлепсин карбамазепин г.м
- Паркинсонизмыг эмчлэх эм (леводопа)
- Литийн давс

- Стероид ба стероид бус үрэвслийн эсрэг нөлөөт эм (преднизолон, индометацин г.м)
- Ууж хэрэглэдэг чихрийн шижингийн эсрэг нөлөөт эм (метформин)
- Нейролептик эм: (галоперидол г.м)
- Этилийн спирт
- Шууд бус нөлөөт антикоагулянт (варфарин г.м)
- Бамбай булчирхайн хордлогыг эмчлэх эмүүд (мерказолил г.м)

Жирэмсэн үед бага зэрэг сөрөг нөлөө үзүүлж болох (ургийн төрөлтийн хүндрэл үүсэх, эхийн артерийн даралт унах г.м) эм:

- Сульфаниламидууд, ялангуяа бисептол (ко-тримоксазол)
- Микробын эсрэг нөлөөт нийлэг эм (метронидазол г.м)
- Гурван цагирагт антидепрессант г.м (амитриптилин г.м)

- Транквилизатор (мепробамат г.м)
- Бэлгийн гормон (эстрогенууд г.м)

Ийм учраас жирэмсэн байх хугацаандаа аль болох эмийн хэрэглээнээс татгалзаж байвал зүйтэй юм.



Эмийн яаж хадгалах вэ?

Эмийг буруу хадгалснаас хугацаа нь дуусаагүй боловч эмчилгээний үйлдэл нь

буурч чанараа алдан эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлдэг тул эмийн шошго дээр заасан нөхцөлд зөв хадгалах. Эмийг гэртээ нөөцлөн хадгалахгүй байх.



Эмийг хэдийд хэрэглэх вэ?

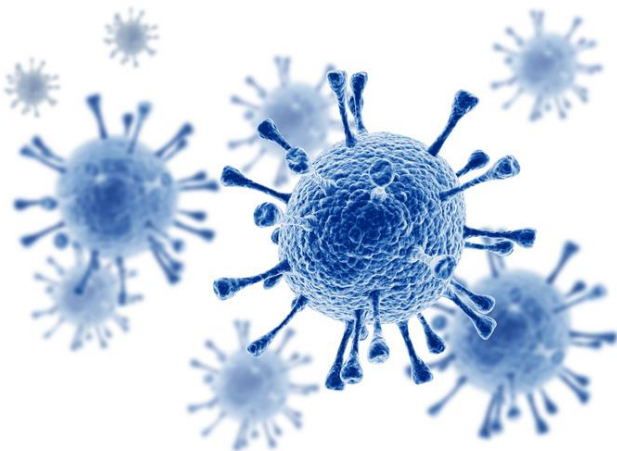
Эмийг хоолны өмнө буюу дараа хэдийд хэрэглэснээс эмчилгээний үр дүн ихээхэн шалтгаалдаг. Эмийг хэдийд яаж хэрэглэх талаар эмийн заавраас мэдэж болно.



Ихэнх эмүүдийг хоолны өмнө уух нь тохиромжтой байдаг боловч ходоод гэдэсний замыг цочроох нөлөөтэй эсвэл

ходоодны хүчилд тэсвэр багатай эмийг хоол идсэний дараа уугаарай. Хоолны өмнө хэрэглэх эмийг хооллохоос 20-30 минутын өмнө ууж хэрэглэх нь тохиромжтой.

Антибиотикийг ямар үед хэрэглэх вэ?



Антибиотикийг зөвхөн нянгаар үүсгэгдсэн өвчний үед хэрэглээрэй.

Харин вирусээр үүсгэгдсэн ханиад, томуу, суулгалтыг эдгээдэггүй болохыг анхаарана уу.

Антибиотикийг удаан хугацааны турш бага тунгаар эсвэл заасан хоногийн турш гүйцэт хэрэглэхгүй дутуу орхисноос өвчин үүсгэгч нян антибиотикт дасалтай болох аюултай. Иймээс та антибиотик эм хэрэглэж эхэлсэн бол зааврын дагуу зөв хэрэглээрэй.

Антибиотикийг хэрэглэхэд анхаарах зүйл:

- Хэрвээ ямар нэгэн антибиотик танд таардаггүй бол эмчид үзүүлэхдээ заавал хэлээрэй.
- Тухайн антибиотикийг уух боломжтой үед хэзээ ч тариагаар бүү хэрэглээрэй. Зөвхөн зайлшгүй шаардлагатай үед л тариагаар хэрэглээрэй.

- Антибиотикийг ялангуяа хүүхэд, жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эхэд маш болгоомжтой хэрэглээрэй.

Учир нь: тетрацилин, доксицилин, левомицетин зэрэг антибиотик нь хүүхэд болон урагт хортой нөлөө үзүүлдэг.

- Хэдийгээр халуурах болон халдварын бусад шинжүүд арилсан ч та эмчийн зөвлөсөн хоногийн турш үргэлжлүүлэн хэрэглээрэй.
- Хэрвээ антибиотик хэрэглэсэн даруйд арьс улайж тууралт гарах, загатнах, амьсгал давчдах болон харшлын ямар нэг шинж илэрвэл хэрэглэхээ зогсоож эмчдээ даруй мэдэгдээрэй. Мөн дахин хэзээ ч энэ антибиотикийг хэрэглэж болохгүй.
- Хүүхдийн гар хүрэхээргүй газарт, эмийн хайрцаг дээр заасан нөхцөлд хадгалаарай.

Антибиотик гэж юу вэ?

Төрөл бүрийн нянгаар үүсгэгдсэн өвчнийг эмчлэхэд хэрэглэдэг нян устгах үйлдэлтэй эмийн бэлдмэл.

Харин вирусээр үүсгэгдсэн жирийн ханиад томуу болон суулгалтыг эдгээдэггүй.

Та антибиотикийг зөвхөн эмчийн жороор авч хэрэглээрэй

Антибиотикийг жороор хэрэглэхийн ач холбогдол:

- Эмч таны өвчинд тохирох антибиотикийг сонгож өгнө.
- Ямар тунгаар өдөрт хэдэн удаа, хэд хоног хэрэглэхийг зааж өгнө.
- Эмчийн зааврын дагуу хэрэглэснээр таны өвчин бүрэн эдгэх болно.

Антибиотикийг буруу хэрэглэвэл:

Хэрэглэх заалтгүй өвчний үед хэрэглэвэл:

- Өвчний шинж тэмдгийг бүдэгрүүлж, оношлоход төвөгтэй болдог.
- Өвчин архагшина.

Тунг хэтрүүлэн хэрэглэвэл:

- Зөвхөн өвчин үүсгэгч нянг устгаад зогсохгүй, хүний биед ашигтай бусад нянгуудыг устгаж мөөгөнцөр, вирүс зэрэг бичил биетэн үржих боломжийг бүрдүүлдэг.
- Эмийн гаж нөлөө ихсэх, хордох, эрхтэн системийг гэмтээх аюултай.

Заасан хугацааны турш гүйцэд хэрэглэхгүй өвчний зовиур арилмагц хэрэглэхээ боливол:

- Эмчилгээ дутуу хийгдэнэ.

- Өвчин үүсгэгч нян дасан зохицож, тухайн антибиотикт дасалтай болдог.

Антибиотикийн дасал гэж юу вэ?

Антибиотикийг бага тунгаар удаан хугацаагаар эсвэл эмчилгээний үргэлжлэх хугацааны турш бүрэн хэрэглэхгүй дутуу орхисноос антибиотикийн дасал үүсдэг.

Антибиотикийг эмчийн зааваргүй, өөрөө дур мэдэн сонгож, буруу хэрэглэх нь антибиотикт дасалтай нян бий болох гол шалтгаан болдог.

Хэрвээ ямар нэг антибиотикт дасалтай болсон бол танд зөвхөн тэр антибиотик төдийгүй түүнтэй адил үйлдэлтэй бусад антибиотик ч үйлчлэхгүй болох аюултай

Антибиотикийг зөв хэрэглэх:

Антибиотикийн мэдрэг чанарыг үзүүлж, өөрт тохирох антибиотикийг зааврын дагуу хэрэглэх.

Антибиотикийг зөвхөн нянгаар үүсгэгдсэн халдварт өвчний үед эмч зөвлөсөн тохиолдолд хэрэглэх.

Антибиотикийг эмчийн заасан тунгаар зөвлөсөн хугацааны турш гүйцэд хэрэглэх.

Ихэнх антибиотикийг хооллохоос 30-60 минутын өмнө хэрэглэдэг боловч заримыг нь хоолны дараа хэрэглэдэг тул тухайн эмийн заавраас харж зөв хэрэглэх.

Эмийг ямар тунгаар хэрэглэх вэ?

Эмчилгээний өвөрмөц үр нөлөө үзүүлэх, эмийн бодисын тогтоогдсон тодорхой хэмжээг тун гэдэг. Эмийн тунг миллиграмм,

миллитр, хувь болон олон улсын нэгжээр хэмждэг.



Эмч эмийн жорыг олон улсын нэрээр стандартын дагуу шаардлагатай тун, хэмжээгээр бичиж, хэрэглэх арга, хугацаа, илрэх гаж нөлөө зэргийг үйлчлүүлэгчид тайлбарлана.

Эмийн сангаас эм авахдаа хэрэглэх арга, хадгалах нөхцөл, эмийн зохистой хэрэглээний талаарх мэдээлллийг эмийн мэргэжилтнээс аваарай.



Эмийн зохистой хэрэглээний хүрээнд мөн эмийг хууль эрхийн баталгаат үндэслэлээр хэрэглэх, эмийг насны онцлог болон жирэмсэн ба хөхүүл үе гэх мэт онцгой тохиолдолд зөвөөр хэрэглэх, амин чухал эрхтний эмгэгтэй өвчтөнд

эмийн тун хэмжээ ба хэрэглэх аргыг тохируулах зэрэг олон асуудал багтдаг.

Эм хэрэглэгч энгийн ард иргэдийн хувьд энэ бүхнийг оновчтой шийдэх бололцоо муутай тул зайлшгүй эмчийн зөвөлгөөг баримтлах нь зүйтэй болно.

Тухайлбал, эмийг ямар хэмжээгээр, хэдэн цагийн зайтайгаар, хоол ундтайгаа хэрхэн уялдуулан, яаж хэрэглэх хийгээд хэрэв сөрөг нөлөө тохиолдвол яах ёстойг эмчийн заасны дагуу гүйцэтгэнэ гэсэн үг.

Харин ямар нэгэн тохиолдолд эмийг яаран хэрэглэх шийдвэрийг бие даан гаргахыг яарах хэрэггүйг анхаараарай.

ГЭРИЙН ЭМИЙН САНГ ЦЭВЭРЛЭЖ, ЦЭГЦЭЛЖ ХЭВШЬЕ



- Гэрийн нөхцөлд тагтай цоожтой савыг сонгож авах хэрэгтэй.
- Гэрийн эмийн санд эм болон анхны тусламжийн иж бүрдлийг хийж цэгцлэнэ.
- Гэрийн эмийн санг хүүхдийн гар хүрэхгүй, авирч хүрэх боломжгүй, нарны

шууд тусгалаас хол хуурай, сэрүүн газар байрлуулж хадгалах шаардлагатай.

- Эмийг өөрийнх (үйлдвэрийнх) нь хайрцаг саванд хадгална.
- Эмийн савны таглаан дотор байдаг хөвөн чийгнээс хамгаалах зориулалттай тул түүнийг авч хаяхгүй байх нь зүйтэй.
- Гал тогооны өрөө, угаалгын өрөөнд эмийг бүү хадгал.
- Хэрэв хугацаа дууссан эсвэл хадгалах горим зөрчигдсөнөөс хэрэглэх боломжгүй болсон тохиолдолд эргэлзэх зүйлгүйгээр шууд устгана.
- Хагас жилд 1 удаа эмийн санг дахин шалгаж байх, тогтмол сэлбэлт хийж байх.

Ээж, аавууд та бүхэн яг одоо гэрийн эмийн сангаа шалгаад цэгцэлнэ үү.

Эхлээд гэрт байгаа эмээ нэг бүрчлэн шалгаж доорх шаардлагыг хангаж байгаа эсэхийг үнэлнэ үү. Үүнд:

- эмийн нэр
- хүчинтэй хугацаа
- үйлдвэрлэгч
- сери дугаар
- эмийн хайрцаг сав
- эмийг хэрэглэх монгол заавар

Эмийг устгах

- эмийн нэр мэдэгдэхгүй
- эмийн хүчинтэй хугацаа дууссан
- үйлдвэрлэгч тодорхойгүй
- зохиулалтын хайрцаг савтай биш
- серийн дугаар байхгүй
- хэрэглэх заавар нь тодорхойгүй байвал эргэлзэх зүйлгүй шууд устгана уу.

Одоо та доор дурдсаны дагуу гэрийн эмийн санг бүрдүүлнэ үү.

Гэрийн эмийн санг бүрдүүлэх.

Гэрийн эмийн санд Вирусын эсрэг, халуун бууруулах, өвдөлт намдаах, зүрх, даралтны болон суулгалтын эсрэг эм, ариутгалын бодис, боолтын материал, хэмжих хэрэгсэл байх хэрэгтэй.

Эм бол өөрийн дураар сонгон хэрэглэдэг бараа биш бөгөөд эмийг хэрэглэх заалт, тун нь тухайн хүний нас, биеийн онцлог, өвчний байдлаас хамааран янз бүр байдаг тул иргэд өөрт тохирох эмийг тэр бүр зөв сонгон хэрэглэж чаддаггүй. Иймээс ТА хүүхэддээ эмийн санчийн зөвлөмжөөр бус эмчид үзүүлж, оношлуулж эмчийн бичсэн жорын дагуу эмийг хэрэглүүлэх ёстой.

Анхны тусламжийн иж бүрдэл

Анхны тусламжийн иж бүрдэл нь олон улсын улаан загалмай ба хавирган сар нийгэмлэгүүдийн холбооноос гаргасан стандартаар бэлтгэдэг. Үүнд: Айл гэрийн, авто машины, ажлын байрны, аян замын гэх мэтээр маш цэгцтэй бэлтгэх нь чухал байдаг.

Үүнд:

- Денатурат спирт 15 мл 1 ширхэг
- Иодын ханд 15 мл 1 ширхэг
- Ариун резинэн бээлий 1 хос
- Халуун хэмжигч /термометр/ 1 ширхэг
- Хуруу лент 10 ширхэг
- Ариун бинт боодол
- Уян бинт боодол
- Хөвөн боодол
- Хүүхдийн тос, вазелин
- Бумба
- Даралт хэмжигч

- Хүнсний сод 50 гр 1 уут
- Ариутгалын бодис /тамедины уусмал/
- Спирттэй хөвөн №50
- Халуун хэмжигч 1 ширхэг



Эмийг хэрэглэх зөвлөмж

- Эмчийн зөвлөсөн эмийг заасан хугацаанд, зөв тунгаар, цагийг зөв баримтлан хэрэглэнэ.
- Энэ нь өвчин дахих, өвчин ужгирах зэргээс хамгаална.
- Магадгүй хүүхдийн бие сайжрахад хүүхдийн эмийг өгөхөөс татгалзах, мартаж зэрэг нь хүүхдийн өвчин бүрэн илааршихгүй, дахин өвдөх шалтгаан болохыг анхаарна уу.
- Өвчний үе шат, явц, хүнд хөнгөнөөс хамааран эмчилгээний арга янз бүр байдаг. Иймд дураараа эм өгөхгүй байх.

Эм хэрэглэхэд мэдэх ёстой зүйлс.

- Халуурч байгаа болон аль нэгэн өвдөлтийн үе 20-45 минутын дотор үр дүн илэрнэ,

- Зүрхний өвдөлт бол 5 минутын дотор намдах ёстой,

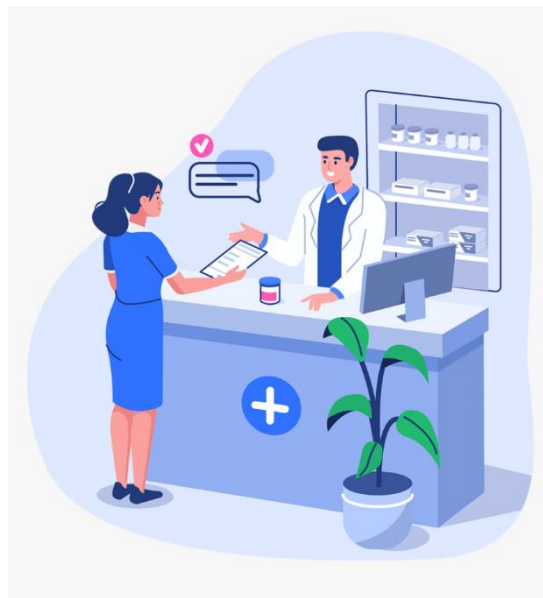


- Нянгийн халдвар бол нэг хоногийн дотор засарч эхлэх
- Артерийн даралт ихсэлтийн үед 7 хоногийн дараа 20мм МУБ-р буурсан байх,

- Гуурсан хоолойн багтрааны хөдлөлөөс сэргийлэх эмчилгээг үдэш,
- Ходоодны шархлааны эмчилгээнд Н2-блокаторыг үдэш,
- Зүрхний шигдээс болж болзошгүй тохиолдолд түүнээс сэргийлэх эмчилгээг өглөөгүүр,
- Зүрхний хурц дутагдал болж болзошгүй тохиолдолд түүнээс сэргийлэх эмчилгээг оройд,
- Гипертонийн кризээс сэргийлэх эмчилгээг артерийн даралтын өндөрсөлтийн үеэс 2 цагийн өмнө (ихэвчлэн 15.00-17.00 цагийн үед),
- Лейкозын эмийг 14.00-19.00 цагийн үед,
- Глюкокортикойд гормон эмчилгээний тунгийн ихэнхийг өглөөгүүр,

- Харшлын эсрэг эмчилгээг 19.00-20.00 цагийн үед тус тус хийвэл ихээхэн үр дүнтэй байдаг болох нь нотлогджээ

Эмийн талаар эмчээс заавал зөвлөгөө авах тохиолдлууд



- Өөр эмчийн бичиж өгсөн эм, чөлөөтэй зарагддаг эм (амин дэм, ходоодны хүчлийг саармагжуулах эм, өвчин намдаах эм, ханиалга, ханиадны эсрэг эм,
- өтгөн хаталтын эсрэг эм г.м.), уламжлалт анагаахын эмүүд зэргийг хамтруулж ууж байгаа тохиолдолд
- Пиво, архи зэрэг согтууруулах ундаа тогтмол хэрэглэж байгаа тохиолдолд.

Эмийг зохистой хэрэглэх заавар

Хийх ёстой зүйлс:

- Эмийг эмчийн зөвлөгөө болон “Хэрэглэх заавар”-ын дагуу тохирох тунгаар, хэрэглэх цагаар, зөвлөсөн хоногийн турш зөв хэрэглэх.
- Эмийг хэрэглэхийн өмнө тухайн эмийн эмчилгээний үйлдэл, үндсэн үйлчлэгч бодис, хэрэглэх заалт, гаж нөлөө,

цээрлэл, өдөрт хэдэн удаа, хэд хоног, ямар тунгаар хэрэглэх талаар тодорхой мэдээлэл авсны дараа хэрэглэх.

- Ямар нэг гаж нөлөө илэрвэл эмчид ханд
- Эм уусан талаараа өдөр бүр тэмдэглэгээ хийж байх хэрэгтэй.
- Шингэн эмийг уухдаа савны хаягтай хэсгийг дээш нь харуулж эмийг хэрэглэх хэрэгтэй. Эмийг хэрэглэж дуусахаас өмнө хаяг нь унахаас болгоомжилж байх.
- Мөн бичиг нь арилах магадлалтай бол хадгалах талаар анхаарах хэрэгтэй.
- Эмийг хүүхэд хүрэхээргүй газар тавих.
- Хэт олон эмийг нэг дор хэрэглэхгүй байх, зөвхөн шаардлагатай цөөн эм хэрэглэх.
- Хүүхдэд эм хэрэглэхдээ зөвхөн эмчийн заавраар өгөх.
- Жирэмсэн үед ялангуяа эхний 3 сард эмийг аль болох хэрэглэхгүй байх нь зүйтэй. Хэрэв шаардлагатай бол эмчийн заавраар хэрэглэх.

- Эмийг өөрийнх нь саванд хадгалах нь чухал. Зарим эм бараан саванд хадгалах зориулалттай байхад заримыг нь зөвхөн шилэн саванд хадгалах хэрэгтэй байдаг.
- Эмийг буруу хадгалснаас хугацаа нь дуусаагүй боловч эмчилгээний үйлдэл нь буурч, чанараа алдан эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлдэг тул эмийн шошго дээр заасан нөхцөлд зөв хадгалах

Хийж болохгүй зүйлс:

- Эмчээс асуулгүйгээр хэд хэдэн эм хольж уух
- Урьдны өвчинтэй шинж тэмдэг нь ижил байсан ч өмнө нь ууж байсан эмээ одооны өвчинд тохирно гэж үзэх.
- Өвчний шинж тэмдэг адил байсан ч бусдад бичиж өгсөн эмийг дуурайж уух өөрийн ууж байгаа эмээ бусдад өгөх. Нэг эм хүн хүнд өөр өөр үйлдэл үзүүлж болдог.

- Харанхуйд эм уух. Эм уухын өмнө эмийн нэрийг гэрэлтэй газар шалгаж хэвших.
- Хугацаа дууссан эмийг хадгалах. Ийм эмийг хүүхдэд очихоос сэргийлж жорлонд хийж усыг нь татах
- Хугацаа нь хэтэрсэн эмийг бүү хэрэглэ.



© Can Stock Photo - csp18809452

Эмийн савлагаан дээрээс та юу мэдэж болох вэ?



Эмийн худалдааны нэр

Эмийн хэлбэр

Эмийн олон улсын нэр

Эмийн тун

Үйлдвэрлэгч

Хэрэглэх арга

Савлалтын хэмжээ

ШИНЭ КОРОНА ВИРУС ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ЭРГЭН ТОЙРОНД

БНХАУ-ын Хубэй мужийн Вухан хотод үл мэдэгдэх уушгины хатгалгаа гарсан нь ДЭМБ-ын Хятад улс дахь оффисд 2019 оны 12-р сарын 31-нд анх мэдээллэгджээ. 2020 оны 1-р сарын 30-нд Олон Улсын Эрүүл Мэндийн Яаралтай Тусламжийн Байгууллагаас өвчний дэгдэлтийг зарласан. Улмаар 3-р сарын 11-нд ДЭМБ-аас COVID-19-ийг цар тахал хэмээн зарласан.

Шинэ төрлийн корона вирус (SARS-CoV-2) гэж юу вэ?

Коронавирус бол ихэнхдээ амьтанд халдварладаг ба түүний дотор сарьсан багваахай болон тэмээнд халдварладаг вирус боловч хүмүүст мөн халдварлаж байна.

Ойрхи Дорнодын амьсгалын замын синдром (MERS) 2012 онд Саудын Арабт гарсан бөгөөд 2002-2003 онд Хятадаас тархсан хүнд хэлбэрийн цочмог амьсгалын замын хам шинж (SARS) нь хоёулаа ижил бүлгийн коронавирусууд юм.

SARS-CoV-2 коронавирусын яг тодорхой эх сурвалж одоогоор тодорхойгүй байна. 2019 оны 12-р сарын сүүлээр уушигны хатгалгаагаар тодорхойгүй шалтгаанаас болж өвчилсөн хүн Вухан хотод гарсан байна. Шинж тэмдэг илэрсэн олон хүн далайн хоол, малын мах гаргадаг хотын нойтон /түүхийгээр худалдаалдаг/ зах дээр очсон байсан нь тэнд зарагдсан амьтантай холбоотой байж болзошгүй гэж үзэхэд хүргэсэн. (Энэ зах нь 2020 оны 1-р сарын 1-нд хаагдсан.)

Шинэ төрлийн Коронавирус SARS-CoV-2-ыг хүнээс хүнд халдварлан тархах боломжтой

гэж үздэг. Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (ДЭМБ) нэг халдвар авсан хүн ойролцоогоор хоёр хүнийг халдварлуулдаг гэж үздэг бөгөөд энэ нь улирлын чанартай томуу төст өвчнөөс арай бага юм.

Одоогийн байдлаар шинэ коронавирусын эсрэг вакцин эсвэл тусгай эмчилгээ байхгүй тул эмчилгээний одоогийн аргууд нь шинж тэмдгийг эмчлэхэд чиглэгдэж байна.

COVID-19-ийн үед ямар шинж тэмдэг илэрдэг вэ?

Гол шинж тэмдгүүд нь халуурах, ханиалгах, толгой өвдөх, дотор муухайрах (ядрах; хүнд эсвэл ядарсан мэдрэмж) юм. Энэ нь нийтлэг ханиад томуутай төстэй боловч шинж тэмдгүүд удаан үргэлжлэх хандлагатай байдаг.

- ✚ Халуурах – 88%
- ✚ Хуурай ханиалгах – 68%

- ✚ Ядарч сульдах – 38%
- ✚ Цэр гарах – 33%
- ✚ Амьсгал давчдах – 19%
- ✚ Булчин өвдөх – 15%
- ✚ Хоолой өвдөх – 14%
- ✚ Толгой өвдөх – 14%
- ✚ Бөөлжих-5%
- ✚ Хамар битүүрэх-5%
- ✚ Гүйлгэх-4%
- ✚ Нус гоожих нь өвчний шинж тэмдэг биш гэж үзэж байна.

Халдвар хэрхэн дамждаг вэ?

- Халдвартай хүн ханиах, найтаах үед агаар дуслын замаар
- Бохир гар, эд зүйлсээр дамжих замаар

Хэн илүү өвчилж байна вэ?

Бүх насны хүн өвчилж байна. Өндөр настан, архаг хууч өвчтэй ялангуяа зүрх судас, чихрийн

шижин, артерийн даралт ихэсдэг хүмүүс хүндрэх тохиолдол их байна.

Коронавируст халдвар хаанаас үүсэлтэй вэ?

n-CoV нь сарьсан багваахайн коронавирустэй 96%, панголины коронавирустэй 86-92% ижил байгааг тогтоожээ.

Эпидеми (дэгдэлт) гэж юу вэ?

Халдварт өвчин тухайн улс оронд голомтолж, хүн амын дунд өргөн хүрээгээр тархахыг хэлнэ.

Пандеми (цар тахал) гэж юу вэ?

Халдварт өвчин дэлхийн ихэнх улс оронд олон хүнийг хамран өргөн хүрээгээр тархахыг хэлнэ.

Коронавируст халдвар (COVID-19)-аас хэрхэн сэргийлэх вэ?

- Халуун бүлээн шингэн ойр ойрхон уух, тагтай аяга хэрэглэх
- Давс, нимбэг, содтай бүлээн усаар ам, хоолойг зайлах
- Аяга, халбагаа халуун усаар сайтар угаах
- Гараа сайтар савандаж угаах
- Нүд, ам, хамартаа гар хүрэхгүй байх
- Амны хаалт зүүх
- Ханиаж, найтааж байгаа хүнээс хол байх
- Гадуур явахдаа бээлий өмсөх
- Олон хүн цугларсан газраар явахгүй байх
- Бусадтай гар барих, үнсэхээс зайлсхийх
- Сайн унтаж амрах
- Тайван стрессгүй байх
- Аль болох бэлэн мөнгөтэй харьцахгүй байх
- 1-5 давхарт цахилгаан шат ашиглахгүй байх

- Шүлсээ хаяхгүй байх

КОРОНАВИРУСТ ХАЛДВАР (COVID-19), ТОМУУ, ТОМУУ ТӨСТ ӨВЧНӨӨС СЭРГИЙЛЬЕ!

ЭЦЭГ, ЭХ, АСРАН ХАМГААЛАГЧИД ӨГӨХ ЗӨВЛӨМЖ

- ХҮҮХДЭД ГАРАА САВАНДАЖ УГААХЫГ ХЭВШҮҮЛЭХ, ҮЛГЭРЛЭХ
- ХҮҮХДИЙН ХУВЦСЫГ ӨДӨР БҮР СОЛИХ, УГААЖ, ИНДҮҮДЭХ
- ХҮҮХДЭД ТОГЛОМ БОЛОН БУСАД ЗҮЙЛСИЙГ ЦЭЦЭРЛЭГТ НЬ ӨГЧ ЯВУУЛАХГҮЙ БАЙХ
- ХҮҮХДИЙН АРИУН ЦЭВРИЙН ХЭРЭГСЛИЙГ БЭЛТГЭЖ БАГШИД ӨГӨХ
- ХҮҮХДИЙГ ОЛОН НИЙТИЙН ГАЗРААР ДАГУУЛЖ ЯВАХГҮЙ БАЙХ
- ХҮҮХДИЙН ДАРХЛАГ ДЭМЖИЖ, АМИН ДЭМ, ШИМ ТЭЖЭЭЛТЭЙ ХООЛ ӨГЧ, ЗРТ УНТУУЛАХ
- ӨВЧНИЙ ШИНЖ ТЭМДЭГТЭЙ ХҮҮХДИЙГ ЦЭЦЭРЛЭГТ АВЧ ИРЭХГҮЙ БАЙХ
- ХҮҮХДЭД УЛИРЛЫН ТОМУУГИЙН ВАКЦИН ХИЙЛГЭХ

ХАЙРТАЙ ХҮМҮҮСЭЭ ХАМГААЛЪЯ

Ахмад настан, архаг хууч өвчтэй хүмүүс юу анхаарах вэ?

Коронавируст халдвар (COVID-19)-аар ахмад настан, зүрх судас, чихрийн шижин, артерийн даралт ихдэлт, хавдар, бөөр, амьсгалын замын өвчтэй, дархлаа дарангуйлах эм хэрэглэдэг хүмүүс хүндрэх эрсдэлтэйг ДЭМБ анхааруулж байна. Иймд:

- Эмчийн хяналтад тогтмол байх
- Эмийг эмчийн зааврын дагуу хэрэглэх
- Холбоо барих хүний утасны дугаартай байх
- Давс, чихэр, өөх тос багатай хоол, хүнс хэрэглэх
- Халуун, бүлээн шингэн зүйл ойр ойрхон уух
- Сайн унтаж амрах
- Тайван стрессгүй, ядрахгүй байх
- Дулаан хувцаслах, даарахгүй байх
- Хөнгөн дасгал хөдөлгөөн хийх

- Ханиаж, найтааж байгаа хүнээс хол байх
- Олон нийтийн газраар явахгүй байх
- Амны хаалт зүүх
- Гараа сайтар савандаж угаах
- Бие тавгүйрхвэл Яаралтай тусламжийн төв – 103, СЭМҮТ – 1800-2000 утсаар зөвлөгөө авах, харьяа сум, өрхийн эрүүл мэндийн төвд хандах

Аж ахуйн нэгж, байгууллага юуг анхаарах вэ?

- Албан хаагчдын биеийн халууныг өглөө бүр үзэж, өвчний шинж тэмдэг илэрвэл гэрт нь буцаах
- Үйлчилгээг цахимжуулан хүний бөөгнөрөл үүсгэхгүй байх
- Санал хүсэлт, өргөдлийг утсаар болон цахимаар авах
- Хурал уулзалтыг богино цагаар, цөөн хүнтэй хийх

- Хурлын үеэр өрөөнд цэвэр агаар оруулах
- Хурлын дараа шал, ширээ, сандал зэрэг хатуу гадаргууг сайтар цэвэрлэх
- Спиртэн суурьтай гар халдваргүйжүүлэгч байлгах
- Микрофоныг спиртэн суурьтай уусмалаар арчих эсвэл нэг удаагийн уут хэрэглэх
- Цахилгаан шатны товчлуур, явган болон урсдаг шат, хаалганы бариул, компьютер, утас зэргийг өдөрт 2-оос доошгүй удаа сайтар арчиж цэвэрлэх
- Халуун аарц, чацаргана, зөгийн балтай ус, цай ажилчиддаа өгөх
- Хоолны газар ажилчдыг цөөн тоогоор ээлжлэн үйлчлэх
- Ажлын байрны дарамт, стресс үүсгэхгүй байх
- Ажилчид болон тэдний гэр бүлийн гишүүдийг амны хаалтаар хангахад дэмжлэг үзүүлэх

- Ариун цэврийн өрөөнд саван, халдваргүйжүүлэгч, гарын цаас байлгах
- Ариун цэврийн өрөөнд чийгтэй цэвэрлэгээ өдөрт 4-өөс доошгүй удаа хийх
- Урьдчилан сэргийлэх зөвлөмжийг албан тасалгаанд ил тод байрлуулах

Цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хэрхэн хийх вэ?

Өрх гэрт

Аяга, таваг, сав суулгыг зориулалтын шингэнээр угааж, цэвэр усаар сайтар зайлах

Хүүхдийн тоглоомыг 2%-ийн содын уусмалаар угааж, цэвэр усаар сайтар зайлах (1 литр бүлээн усанд 20 гр сод хийнэ)

Хаалганы бариул, унтраалга, удирдлага, компьютер, цонхны тавцан, ширээ сандал зэргийг саван, угаалгын нунтаг хэрэглэн цэвэрлэх

Дээрх эд зүйлийг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодис эсвэл 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлэх

Гар нүүрийн алчуур, цагаан хэрэглэл зэргийг угааж индүүдэх

Хана, шал, хатуу гадаргууг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодисоор угааж цэвэрлэх

Ариун цэврийн өрөөний тосгуур, банн, суултуурыг 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлэх

Ил задгай жорлон, цооног, бохир усны нүх, хогийн савыг 1 литр усанд 400 гр гипохлорит кальцийн болон бусад бодисоор сард нэг удаа халдваргүйжүүлэх

Гэрээ цэвэрлэсний дараа гараа сайтар савандаж угаах эсвэл спиртэн суурьтай гар халдваргүйжүүлэгч хэрэглэх

Өрөө тасалгааны салхивчийг 10-20 минут нээж, агаар сэлгэх

Ахуйн бээлий хэрэглэх.

Албан байгууллагад

Ажилтан бүр эд зүйлсийг бохирдсон тухай бүр чийгтэй алчуур эсвэл нойтон сальфеткаар арчих

Хаалганы бариул, унтраалга, удирдлага, компьютер, цонхны тавцан, ширээ сандал зэргийг саван, угаалгын нунтаг хэрэглэн цэвэрлэх

Дээрх эд зүйлийг ахуйн хэрэглээний цэвэрлэгээний бодис эсвэл 1 литр усанд 15 мл белизна хийж арчиж халдваргүйжүүлэх. Хана, шал, хатуу гадаргууг угаалгын нунтагтай бүлээн усаар угааж, ахуйн хэрэглээний уусмалаар угаах

Ариун цэврийн өрөөний тосгуур, суултуур, хана, шалыг 0.2%-ийн белизнагийн уусмалаар өдөр бүр угаах; (1 литр усанд 15 мл белизна хийнэ)

Улиралд 1 удаа халдваргүйжүүлэлтийг мэргэжлийн байгууллагаар хийлгэх;

Өрөө тасалгааны цонхыг 2 цаг тутам 10-20 минут нээж, агаар сэлгэх.

Нийтийн тээврийн хэрэгсэлд

Нийтийн тээврийн хэрэгсэлд эцсийн буудалд зорчигчид буусны дараа цэвэрлэгээ, халдваргүйжүүлэлт хийх

Тээврийн хэрэгслийн гадна, дотор хэсэг, суудал, шал, хаалганы бариул, жолооны хүрд гэх мэт хүний гар хүрэх бүх гадаргууг 0.015%-ийн жавелион, хлорсепт, ус төрөгчийн хэт исэл зэрэг уусмалаар арчих эсвэл шүршинэ. Шүршсэн тохиолдолд 1 цагийн дараа арчиж цэвэрлэх

Тээврийн хэрэгсэлд спиртэн суурьтай гар халдваргүйжүүлэх бодис байрлуулах

Цонх нээж агаар сэлгэлт 5-10 минут хийсний дараа зорчигчдыг суулгах

Жолооч амны хаалт зүүнэ.

АНХААРАХ:

Халдваргүйжүүлэх бодисыг хүүхдийн гар хүрэхгүй, нарны гэрэл шууд тусахгүй газар хадгалах

Хэт мэдрэг, харшилтай бол халдваргүйжүүлэх бодисыг болгоомжтой хэрэглэх

Жавелион, хлорсепт зэрэг халдваргүйжүүлэлтийн бодисыг гэрийн нөхцөлд хэрэглэж болохгүй.

